

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data pembahasan yang telah di uraikan pada bab sebelumnya, maka dalam pengujian hipotesis yang di gunakan uji kesamaan dua rata-rata untuk uji dua pihak. Dalam pengujian ini dilakukan uji komperasi antara skor sebelumnya pelaksanaan eksperimen ( $X_1$ ) dengan setelah eksperimen ( $X_2$ ). Dari hasil pengujian pertama di peroleh harga  $t_{hitung}$  sebesar 28,35 sedangkan dari  $t_{tabel}$  ( 1,75). Ternyata harga dari  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  atau harga  $t_{hitung}$  telah berada diluar daerah penerimaan  $H_0$  sehingga dapat di simpulkan bahwa  $H_0$  di tolak dan di terima  $H_a$ . Dengan demikian maka hipotesis dalam penelitian ini berbunyi terdapat pengaruh yang berarti dari latihan high box jump terhadap peningkatan lompat jauh siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Tapa dapat diterima.

Dalam hal ini bahwa dalam upaya peningkatan hasil latihan siswa dalam melakukan lompat jauh dapat di lakukan melalui latihan high box jump.

#### 5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka penliti dapat mengemukakan saran sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui kemampuan siswa dalam melakukan lompat jauh dalam cabang olahraga atletik maka sangat tepat digunakan latihan high box jump. Di harapkan kepada guru penjaskes maupun pelatih dalam cabang olahraga

atletik agar dapat menerapkan bentuk latihan high box jump yang baik dalam pembelajaran maupun dalam kegiatan latihan diluar jam sekolah

2. Kepada orang tua siswa diharapkan agar dapat memberikan motivasi kepada anak-anak untuk mengembangkan latihan dalam cabang olahraga atletik khususnya melakukan lompat jauh di luar jam sekolah. Bentuk motivasi yang di maksud adalah memberikan kesempatan kepada anak untuk berlatih sekaligus menyediakan fasilitas yang dibutuhkan
3. Bentuk latihan high box jump di harapkan dilakukan oleh siswa secara kontinyu tanpa bimbingan guru maupun orang tua siswa di luar jam sekolah. Karena bentuk latihan ini di samping memberikan dampak positif kepada kondisi fisik siswa juga merupakan aktifitas pengembangan kemampuan dasar yang harus di miliki untuk menjadi seorang atlit yang berprestasi dalam cabang olah raga atletik.